Guía PARA PADRES

de salud y bienestar mental

Apoyando la salud mental de los jóvenes: Lo que los padres y cuidadores deben saber

- Guía familiar para apoyar la salud mental y el bienestar de los jóvenes
- Mental Health America La salud mental – información y recursos
- Serie de seminarios web sobre salud mental para padres/cuidadores
- Orientación y asesoría para padres
- Recursos para padres para prevención del suicidio
- Equilibrar el tiempo de recreación, descanso y familia para adolescentes y niños de edad primaria
- Guía para adolescentes de salud y bienestar mental
- Guía de bienestar para los jóvenes
- Centro de bienestar virtual

Cuide la salud mental de su familia

san diego county office of EDUCATION
FUTURE WITHOUT BOUNDARIES℠

WWW.SDCOE.NET/MENTALHEALTH

Apoyos

Acceda a líneas telefónicas de apoyo y aplicaciones para buscar ayuda para usted y sus hijos en momentos difíciles.

Línea Nacional de Ayuda Para Padres
855-427-2736 (24/7)
Llamar, textear o entrar a un **chat** para hablar con una persona entrenada para escuchar, ofrecer apoyo emocional y ampliar sus fortalezas de crianza.

CA Warmline
1-855-845-7415 (24/7)
Un recurso (no de emergencia) para personas buscando apoyo emocional

Crisis Text Line
Textear "TALK" al **741-741 (24/7)** para textear gratis con un consejero capacitado

Linea Nacional De Violencia Domestica
1-800-799-7233 o textear "LOVEIS" al 22522 (24/7)
Llamar, chatear o textear para obtener apoyo en vivo gratuito y confidencial con un consejero.

Linea Para Crisis y Suicidio
988 (24/7)
Si usted o alguien que conoce necesita apoyo ahora mismo, llamar o textear al 988 o entrar a un chat en **988lifeline.org** para conectar con un consejero entrenado en crisis que puede ayudar.

Apps de salud conductual GRATIS

PARA PADRES DE NIÑOS DE 0-12 AÑOS

BrightLife Kids le da a usted y su hijo(a) el apoyo emocional y conductual que los niños necesitan para triunfar a través de sesiones en vivo por video y chats seguros con un entrenador de salud conductual así como recursos digitales bajo demanda.

BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline
BrightLife.Kids/ca

PARA ADOLESCENTES DE ESCUELA SECUNDARIA Y PREPARATORIA

Soluna proporciona un espacio que ayuda a los jóvenes analizar sus sentimientos y los apoya ofreciéndoles un entrenador de salud conductual que aborda desafíos comunes como el manejo de la ansiedad o cómo lidiar con el estrés académico

soluna
SolunaApp.com